

A close-up photograph of a person's mouth, showing a wide smile with teeth. The person has a silver nose ring with two spheres. The skin has a natural, slightly freckled appearance.

**Säger du också att
du mår "bra"?**

2020-05-28 10:00 CEST

Minds självmordslinje nu öppen dygnet runt

Mind och Tim Bergling Foundation inledde ett samarbete 2019 med målet att minska antalet självmord. Stiftelsen gav ett treårigt stöd till Mind för att stärka Självordslinjen och möjliggöra öppet även nattetid. Den 1 juni öppnar därför Självordslinjen för stöd via telefon och chatt dygnet runt, varje dag.

"Samtalet gav mig hopp, annars hade jag varit död nu" – citat från en stödsökande i Självordslinjen.

Mind tar varje år emot ca 40 000 samtal till Självmordslinjen. Samtal som ger stöd och hopp till människor som befinner sig i kris.

Varje år tar 1500 personer i Sverige och ca 800 000 människor i världen sitt liv. Det är fler än i trafiken där ca 300 personer omkommer i Sverige varje år och internationellt fler än de som dör i krig. Det är dessutom ca tio gånger fler som gör självmordsförsök, och ännu fler som har tankar på att ta sitt liv. Samhällets förebyggande insatser är otillräckliga, inte minst för att uppmärksamma ett ökat antal självmord bland unga och unga vuxna. Det är en alarmerande utveckling som nu riskerar att förstärkas och även öka i fler grupper i samhället som en effekt av Coronapandemin.

Coronapandemin innebär ökad otrygghet, oro och risk för psykisk ohälsa hos hela befolkningen. Många upplever en existentiell oro med anledning av den ovisshet vi lever i, samt upplever ensamhet för att möten med människor begränsats. Särskilt drabbade är de med sårbarhet för psykiska besvär som riskerar att triggas eller förvärras. Den fysiska isoleringen innebär att vi inte får hjälp av andra i vår närhet att förstå hur vi mår i samma utsträckning. Även tillgången till vård för psykiska besvär försvåras under pandemin och färre söker vård. Det riskerar att leda till att allvarliga psykiska besvär, drog- och alkoholmissbruk samt att självskadebeteende ökar.

Många har också anledning att uppleva otrygghet genom den instabilitet som pandemin för med sig på ekonomin som sannolikt kommer att leda till en global recession som är minst lika allvarlig som finanskrisen 2008. Erfarenhet från denna och tidigare liknande kriser visar att antalet självmord riskerar att öka då fler plötsligt drabbas av livsomställningar som arbetslöshet, varsel, isolering och förlust av närstående – samtliga allvarliga riskfaktorer för självmord.

Under de senaste månaderna har vi sett ett ökat tryck på Självmordslinjen, något som sannolikt beror på Coronas utbredning. Samtalen till Självmordslinjen handlar vanligen om nedstämdhet, ensamhet, ångest, självskadebeteende, utanförskap, övergrepp och inte minst självmordstankar som står för 15–20% av alla samtal. Idag ser vi också fler samtal som handlar om en ökad oro på grund av Coronapandemin. Vi ser också att fler unga än tidigare kontakter Självmordslinjen. – Vi är särskilt oroliga för ungas situation när det gäller att få fullständiga betyg och möjligheter att komma ut på arbetsmarknaden. En viktig skyddsfaktor för psykiskt välbefinnande är att kunna försörja sig själv och vara hoppfull inför framtiden. Läget för ungas

framtidsutsikter äventyras i pandemins fotspår, menar Karin Schulz, generalsekreterare för Mind.

Tidigare har Självmordslinjen varit öppen kl 06-24 men nu öppnar vi dygnet runt, alla årets dagar, 24/7 365, för att möta det stora behovet av stöd. Med hjälp av nattöppet förväntar vi oss att öka antalet mottagna samtal med 25%. Idag kan vi endast ta emot två av tio påringningar så det är angeläget att öka kapaciteten. Särskilt under nattens svåra timmar är det extra viktigt att hålla öppet. Vi ser dock inte endast ett ökat behov av stöd utan också att fler vill bli volontärer och hjälpa andra människor som har det svårt. Inför att Självmordslinjen nu öppnar dygnet runt har vi rekryterat 50 volontärer som kommer att arbeta just på natten.

Forskning har visat att meningsfulla samtal med andra kan hjälpa när vi upplever otrygghet, ensamhet eller osäkerhet för framtiden (Malmö universitet 2020). Samtalen till Självmordslinjen är anonyma, kostnadsfria och besvaras av någon av de över 550 utbildade volontärerna. Volontärer som finns där för att lyssna och stötta när livet känns svårt.

”Trots många svåra samtal där jag hör hur människor lider, så fylls jag av hopp av att det är så många som vill hjälpa till och finnas till för andra som behöver stöd. Men också hopp i att människor som har det jättesvårt ringer för att få prata med någon och dela det svåra”, säger Johannes, volontär i Självmordslinjen.

”Vi vet att ett medmänskligt samtal kan rädda liv och Mind gör ett mycket viktigt arbete när det gäller att förebygga självmord. Vårt ändamål med stiftelsen är bland annat att förhindra självmord och psykiskt lidande hos barn, unga och unga vuxna. Vi ser att Självmordslinjen gör en livsviktig insats i det avseendet och nu kan de äntligen erbjuda medmänskliga samtal dygnet runt, varje dag. Jag hoppas att det här blir en långsiktig och hållbar hjälp till unga människor”, säger Klas Bergling.

Kontaktpersoner:

Karin Schulz, Generalsekreterare Mind, 073-501 80 33

Självmordslinjen är till för den som har tankar på att ta sitt liv eller för den som har en närstående med sådana tankar.

Självordslinjen bemannas av utbildade volontärer och hit kan man anonymt ringa eller chatta dygnet runt, varje dag. Telefon 90101 och chatt via mind.se

Självordslinjen bemannas av ca 570 volontärer.

Mind är en ideell förening som arbetar för psykisk hälsa. Vi arbetar för ett samhälle som uppmärksammar och aktivt motverkar psykisk ohälsa, där personer med psykisk ohälsa blir respekterade och får det stöd de behöver, och där ingen tar sitt liv.

Vi erbjuder medmänskligt stöd, sprider kunskap och bildar opinion. Våra stödverksamheter bemannas av volontärer: Självordslinjen (tel: 90101 chatt: mind.se), Äldrelinjen (tel: 020-22 22 33), Föräldralinjen (tel: 020-85 20 00) och Mind Forum (forum.mind.se). Mer information på mind.se.

Kontaktpersoner



Hanna Kihlander
Presskontakt
Pressansvarig kommunikator
hanna.kihlander@mind.se
0733126405



Karin Schulz
Presskontakt
Generalsekreterare
karin.schulz@mind.se
073-5018033
08-347065 (växel Mind)